

# VACACIONES Y EPOC



*La Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) es una enfermedad respiratoria y se caracteriza por la dificultad para respirar, ocasionada por obstrucción a nivel pulmonar.*

*La EPOC no supone impedimento alguno para viajar o volar, siempre que se tomen las medidas adecuadas y exista control neumonológico antes y después del viaje.*



# CINCO

## RECOMENDACIONES A LA HORA DE ORGANIZAR EL VIAJE



### ELEGIR EL DESTINO

- Tener en cuenta la altitud
- A una altura mayor de 1000 y 1500 mts. el paciente con EPOC moderado o severo puede presentar complicaciones

# 2



### PREVENIR LAS EXACERBACIONES DE EPOC E INFECCIONES RESPIRATORIAS

- Evitar cambios bruscos de temperatura
- Lavar las manos con frecuencia
- Consultar al neumólogo sobre medicación a utilizar ante síntomas de infección respiratoria y/o exacerbación de EPOC



# 3 VIAJAR CON OXÍGENO



## VIAJES EN AUTO

- Si el conductor es paciente y necesita oxígeno continuamente, tomar un tiempo para estar descansado y sin disnea antes de iniciar el viaje
- Hacer paradas cada 3 o 4 hs. para bajar y movilizarse
- El dispositivo ideal para el viaje es un concentrador portátil. Fijarlo bien en posición adecuada
- Mantener ventilado el vehículo para prevenir la acumulación de oxígeno y dióxido de carbono
- Si el oxígeno es usado solo ocasionalmente, llevar un tubo ultraliviano

## VIAJES EN AVIÓN

- Si se indica oxigenoterapia crónica en domicilio, también es necesaria en viajes aéreos, con probabilidad de tener que incrementar el flujo utilizado
- Si no se indica oxigenoterapia crónica y el nivel de oxígeno es bajo o presenta EPOC moderado o severo, puede ser necesario oxígeno adicional en esos momentos. Consultar al neumólogo.

**SUMINISTRO DE OXÍGENO: ASEGURARSE CON DEBIDA ANTELACIÓN DEL ADECUADO SUMINISTRO EN LA LOCALIDAD DE DESTINO.**

4



## SER METÓDICO CON LA MEDICACIÓN HABITUAL

- No saltar u olvidar dosis ni alterar los horarios de uso
- Mantener siempre accesible y segura la medicación de rescate
- Prever medicación suficiente para el doble de tiempo de viaje
- Para viajes en avión o micro, distribuirla entre el bolso de mano y el equipaje a despachar
- Viajes al exterior: pedir al neumólogo indicación escrita sobre el tratamiento habitual, para presentar en caso necesario



5



## RECONOCER LOS SÍNTOMAS

- En viajes aéreos, conviene aprender a identificar los síntomas relacionados con la hipoxemia (disminución anormal de la presión parcial de oxígeno en sangre arterial) para solicitar asistencia inmediata. Los síntomas son:
  - Dificultad respiratoria
  - Tos recurrente
  - Dolor en el pecho